

つ社協だより

平成25年1月1日

新春号

No.37



もくじ

新年あいさつ	2	膝関節痛を予防しよう	5
赤い羽根共同募金運動	3	津市ボランティアセンター	6・7
地域の福祉活動紹介	4	寄附のお礼／心配ごと相談	8

聞こえに関してお困りではありませんか？

ご自宅訪問
いたします！

お気軽にご相談ください。

きこえの相談室

中部補聴器センター

津市丸之内31-27

☎059-225-2281



※当店にご来店のお客様は、市営お城東駐車場をご利用ください。サービス券をお渡しします。

つ社協だよりとホームページでのバナー
広告掲載希望事業所を募集しています。

津市社協が発行する「つ社協だより」と本会が管理するホームページにおいて、バナー広告希望事業所の募集をしています。希望される事業所の方は、下記までお問合わせください。なお、広告掲載に関する関係書類は、ホームページからダウンロードできます。

お問合わせ

津市社会福祉協議会 本部 総務課 TEL059-246-1165

<http://www.tsu-shakyo.or.jp>

※広告内容に関する責任は広告主に帰属します。

「社協」は、社会福祉協議会の略称です

新年あけまして おめでとうございます

社会福祉法人
津市社会福祉協議会
会長 田 中 彌



謹んで年頭の御挨拶を申し上げます。

市民のみなさまにおかれましては、輝かしい新年を迎えられましたことと心からお慶び申し上げます。また、旧年中は津市社会福祉協議会の活動に多大な御支援・御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、近年の社会情勢や度重なる自然災害などによりまして、人と人とのつながりや地域社会での支え合いという「絆」の大切さが再認識されています。そのことは同時に、地域で住民相互の支え合いの仕組みづくりを進め、様々な地域の福祉課題の解決に向けて取り組みを進めていく社会福祉協議会の役割や活動が、これまで以上に期待されていることでもあると考えます。

そのような中、津市社会福祉協議会では、平成22年度からの4カ年計画である第1次地域福祉活動計画に基づき、「ささえあいともに生きる 地域づくり」を基本目標として各種の事業に取り組んでおります。そして、この平成25年は、第1次地域福祉活動計画の総まとめの年となることから、その評価と集大成を図るとともに、第2次地域福祉活動計画の策定に向けて、市民のみなさまをはじめ、地区社会福祉協議会、福祉関係団体、行政機関などとの連携・協働のもと、決意を新たに、鋭意取り組んで参りたいと存じます。

本年も、だれもが住み慣れたところで安心して暮らすことのできる地域づくりと津市の福祉向上のために、役職員一同さらなる努力を続けて参りますので、一層の御支援・御協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、みなさまの御多幸と御健勝をお祈りし、新年の御挨拶とさせていただきます。

『赤い羽根共同募金運動』

御協力ありがとうございました



平成24年10月1日から12月31日の期間に市内全域ですすめてまいりました平成24年度赤い羽根共同募金運動では、たくさんのみなさまの御参加と御協力をいただき、誠にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

お寄せいただきました募金は、平成25年度に津市内で行われるさまざまな福祉事業や、三重県内の福祉施設、福祉団体活動のために活用されます。

今後とも、赤い羽根共同募金運動と津市共同募金委員会にあたたかい御理解と御支援をよろしくお願いいたします。

※募金額の実績は、次号で報告させていただきます。

共同募金の使いみち

じぶんの町を良くする活動に、じぶんの町の、やさしい思いを届けます。

ひとにやさしい町は、じぶんにもやさしい町だと気づきました。

じぶんの町を良くする、いろいろな活動が、もっと、もっと、元気になるように応援します。

津市内で集められた共同募金の使いみちを紹介します。

津
(全域)

ボランティア育成・推進事業

ボランティア活動へのきっかけづくりとして、ボランティアスクールや福祉体験教室を開催しています。地域の福祉課題に応じたボランティア活動が推進できるように、福祉の担い手を育成します。

(津市社会福祉協議会)



津

社会見学

知的障がい者とその親が色々なところへ出かけることによって、団体行動での公衆道徳を身につけ、社会に知的障がいの理解を求めていきたいと考えて実施しています。

(津地域手をつなぐ親の会)



美里

いきいきサロン

住み慣れた地域で高齢者が生きがいを持ちながら社会参加が図れるよう、共に支え合う「ふれあいいきいきサロン」活動を老人会と共に行っています。

簡単な体操や指遊びも取り入れ、介護予防の効果も期待しています。

(美里地区社会福祉協議会)



白山

子育て支援事業

子育てを応援し、参加者のふれあいを大切にする“親子ふれあいクリスマスケーキ作り＆音楽会”を開催しています。

子育て家庭の出会いと笑顔が咲く場として、今後も続けていきたいです。

(白山地区社会福祉協議会)



※赤い羽根共同募金は、これらの事業の他にも、たくさんの事業に使われています。

あったかい地域づくり 地域の福祉活動紹介



津市内では、住みやすい地域づくりを自分たちで行っている団体がたくさんあります。
地域で取り組まれている福祉活動をピックアップして紹介します。

久居こどもみこし世話人会

『久居こどもみこし』

現在、少子化などの問題により、久居地域にも活動を休止せざるを得ない子ども会があります。そのような中、西鷹跡町にし たか ぐま ちの住民の方より「こどもみこし、なっとかならんかな」の一言があり、今の“こどもみこし”復活に向けた活動が始まりました。

平成23年2月、久居こどもみこし発起人会（現在、世話人会）が活動を開始しましたが、初めはどこに神輿みこしがあるのか分からない状況でした。しかし、“こどもみこし”を地域の人と一緒に復活させることで“地縁の輪”を広げたいという想いを胸に活動を進めました。

今年度は、総勢170名が久居まつりに参加し、沿道からは元気に練り歩く子ども達に向かって手拍子や大きな掛け声が掛けられました。

この活動が地域の大人や子ども達の拠り所となり、声を掛け合えるきっかけとなること、子ども達が大きくなった時に地域の担い手になってもらえることを目指して今後も活動をしていきたいと思います。



美里地区社会福祉協議会

『新春福祉交流会』

新春福祉交流会は、それまで交流の機会が少なかった美里地域の障がい者相互の交流の場づくりにと「障がい者のつどい」を開催したのが始まりです。

その後、美里地域でも少子高齢化が課題として取り上げられ、地域住民がふれあう機会の大切さが再認識されてきました。現在では、障がい者の交流の場としてだけでなく、福祉団体のつながりを作り、地域住民の親睦交流を目的として毎年1月に「新春福祉交流会」として開催しています。

企画運営は、ボランティア団体や老人会、障がい者団体、母子福祉会、民生委員、カラオケ愛好者などでつくる実行委員会で行います。各福祉団体からの出演者の歌と演出や美味しいお昼ご飯も毎年楽しみにしてもらっています。笑いあり、感動ありの絆を深める交流会です。進行から食事の準備、音響など全てを参加団体で行います。

今年度は、1月20日（日）に開催を予定しています。この交流会での出会いをきっかけに、美里地域の「ふれあい・支え合い活動」が広がることを願っています。



ひざ 膝関節痛を予防しよう！

膝関節痛はなぜ起こるのでしょうか？

膝関節を構成する部分に負担がかかり、損傷や変形することによって痛みが起こります。

安静に保つことが難しいため、なかなか痛みが取れにくくなってしまうので、予防を心がけましょう。

膝関節痛を予防するための 日常生活上の注意

- ① 体重管理を行う
- ② 重い物を持ったままの移動は避ける
- ③ 長時間の正座やあぐら、立ちしゃがみはなるべく避ける
- ④ 歩行時の姿勢に注意する
- ⑤ 階段や坂の上り下りでは手すりを使う
- ⑥ 痛みのない範囲で膝の運動を行う
- ⑦ 痛みに応じた対応を行う
(主治医に相談のもと、サポーター・杖の使用や安静など)
- ⑧ 膝や体が冷えないように工夫する



介護予防教室日程

	転倒予防教室	認知症予防教室	家族介護教室
1月	17日(津)	11日(津)・16日(久居)	
2月		8日(津)	22日(津)
3月	21日(津)	8日(津)	

●詳しくは津市社協各支部へお問合わせください。 ●1/17(津)は要約筆記の方が付きます。





2013車イス体験ふれあいウォークラリー大会 ボランティアスタッフ募集！

車イス体験ふれあいウォークラリー大会の実行委員として、
ゲーム作成や大会の運営協議などをしていただきます。

日 時／大会予定日(平成25年6月上旬)までの毎週土曜日
18:30～20:30 ※都合のよい日のみでも可

場 所／津センターパレス3階(津市大門7-15)

連絡先／津市社会福祉協議会

地域福祉課【TEL 059-246-1165】



いっしょに楽しく
参加しませんか？

第21回全国ボランティアフェスティバルみえが 開催されました

平成24年9月29日(土)・30日(日)(台風接近に伴い午前のみ)、「三
重からみえる未来の絆」をテーマに、三重県総合文化センターを中心
とした会場で開催し、テーマトークや30の分科会、交流会などさ
まざまな企画のもと、約2,000名の参加者で賑わっていました。

津市からも多くの参加者があり、「今後も、これをきっかけに地域
でのボランティア・市民活動を推進していきます。」という声があり
ました。

平成25年度は、高知県で開催されます。



『職場体験』参加者を募集します！

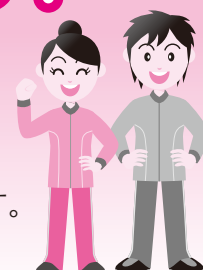
福祉のお仕事体験してみませんか！？

対 象 者…福祉の仕事に関心のある方(学生可)

体 験 の 期 間…3日以上10日以内

参加にあたって…参加費は無料です。ただし、交通費、食事代などは自己負担です。

なお、職場体験にかかる日当などは支給されません。



【問合せ先】三重県社会福祉協議会 福祉職場インターンシップ担当 TEL059-227-5160

ボランティアスクールを開催しました！

河 芸

河芸支部では、ボランティアグループやサロンなどのボランティアの育成を図るため、ボランティアスクール入門編を開催しました。

8月27日(月)、9月3日(月)、9月7日(金)の3回の講座を開催し、「ボランティアの基礎」「傾聴することの大切さ」「河芸地域のボランティア活動」などの内容を学んでいただきました。

延べ56名の方に受講していただき、今後のボランティア活動へのきっかけとすることができました。

これからも、このような機会を定期的に企画し、地域福祉の担い手づくりを進めていきたいと思います。



安 濃



安濃支部では、閉じこもり予防や地域の居場所、そして見守りネットワークとしての「サロン」を運営していくために、リーダーとして活動できる人材を育成することを目的に9月19日(水)、9月26日(水)、10月10日(水)の3日間、サロンリーダーズ研修会を開催しました。

1日目と2日目は講師を招き、だれもが気軽にできるレクリエーション方法やサロンの企画や運営について学んでいただきました。

そして、3日目は参加者同士の交流とボランティアグループの紹介を行いました。

今後も小地域でのサロンが増え、見守りネットワークが充実するよう、サロンリーダーの育成を推進していきたいと思っています。

一 志

一志支部では、活動体験の中からボランティアを始めるきっかけづくりや、学んだ技術を生かし地域の行事で活動していただけるボランティアの育成を目的に「ボランティアスクールinいちし」を開催しました。

8月29日(水)～8月31日(金)の3日間、「バルーンアート」「昆虫の紙切り体験」「紙飛行機を作ってみよう」の内容でボランティア活動を学ぶとともに、世代間の交流を深めていただくことができました。

ボランティアスクール受講生に、今後も活動していただけるようにボランティアの機会を提供できればと考えています。



白 山



白山支部では、「相手の思いを受け止める傾聴のい・ろ・は」について、NPO法人みえ親子・人間関係研究会の小林博子氏をお招きし、8月30日(木)、9月6日(木)、9月13日(木)の3回講座を開催しました。

傾聴とは何か、相手のサインに気づく、聴き方など身近な方との会話にも活用できる傾聴の基本を学んでいただきました。参加者からは「体験しながら学ぶことで、他の参加者の方とのふれあいもできてすごくいい時間でした。」「これからも続けてほしい」といった声をいただきました。今後も継続した講座を計画し、傾聴活動のきっかけづくりを行い、ふれあいきいきサロンや見守りなどで傾聴活動するボランティアの育成を図りたいと思います。

津市社会福祉協議会への御寄附ありがとうございました

平成24年8月16日～平成24年11月30日

寄附金

御芳名

- ・ANOTSUカップ実行委員会 様
- ・あどりぶ福祉タクシー 様
- ・登 千明 様

物 品

御芳名

- ・紙オムツ 山田 和弘 様

合計 **140,301円**
その他物品

お寄せいただいた御芳志は、社会福祉事業のため有効に活用させていただきます。厚くお礼申し上げます。

※御寄附いただいた個人の方は確定申告によって、所得税法上の寄附金控除が受けられます。(限度内)

※御寄附いただいた法人は確定申告によって、法人税法上の損金算入ができます。(限度内)

心配ごと相談所のお知らせ

※都合により、日程など変更することがありますので、御了承ください。

弁護士相談

1月	9日(津支部)	16日(久居支部)	23日(芸濃支部)	30日(津支部)
2月	6日(一志支部)	13日(久居支部)	20日(安濃支部)	27日(津支部)
3月	6日(河芸支部)	13日(白山支部)	27日(津支部)	

※1月2日は年始のため休ませていただきます。

各会場とも毎週水曜日(上記日程のとおり)、午後1時30分から午後3時30分まで開設します。

1回6名までの1人約20分の予約制で、各支部で開設月の3ヶ月前から受け付けます。

専門相談(津支部)

予約不要で、午後1時から午後4時まで開設します。(受付は午後3時まで)正午から整理券を配布します。(元公証人による相談は先着7名、司法書士による相談は先着10名)

※お車で津センターパレスにお越しの際、市営駐車場を御利用の場合は有料となります。

内容	相談日	相談員	場所
法律相談	毎週火曜日	元公証人	津センターパレス3階
相続・贈与など	第2・4土曜日	司法書士	

*ただし、祝日・年末年始を除く

発行・編集  社会福祉法人 津市社会福祉協議会 URL: <http://www.tsu-shakyo.or.jp>
E-mail: shakyo@tsu-shakyo.or.jp

本部・津支部 〒514-0027 津市大門7-15 津センターパレス3階 TEL(059)213-7111 FAX(059)224-6067
【本部直通電話 059-246-1165】

久居支部 〒514-1136 津市久居東鷹跡町20-2
TEL(059)256-1202 FAX(059)255-6288

河芸支部 〒510-0314 津市河芸町浜田868
TEL(059)245-8888 FAX(059)245-8890

芸濃支部 〒514-2211 津市芸濃町棕本6141-1
TEL(059)265-4531 FAX(059)265-4950

美里支部 〒514-2113 津市美里町三郷46-3
TEL(059)279-3366 FAX(059)279-3387

安濃支部 〒514-2326 津市安濃町東観音寺418
TEL(059)268-5804 FAX(059)267-0800

香良洲支部 〒514-0314 津市香良洲町2167
TEL(059)292-7711 FAX(059)292-7712

一志支部 〒515-2521 津市一志町井関1792
TEL(059)295-0066 FAX(059)295-0117

白山支部 〒515-2603 津市白山町川口892
TEL(059)262-7029 FAX(059)262-6520

美杉支部 〒515-3531 津市美杉町奥津929
TEL(059)274-0023 FAX(059)274-0024